# FITNESS DOCTOR

## Cinta de correr

## TRAIL

# ADVERTENCIAS

Lea las instrucciones con atención antes de utilizar este producto. Conserve este manual para consultas futuras.

-- Cuando use esta cinta de correr, mantenga la soga de seguridad enganchada a su ropa.

-- Cuando esté corriendo, mantenga sus brazos colgados en forma natural y mire hacia delante, nunca mire hacia abajo.

-- Aumente la velocidad gradualmente cuando esté corriendo. Espere Adaptarse a una velocidad para añadir más.

-- En caso de emergencia, jale el botón de parada de emergencia inmediatamente.

-- Deje que la máquina se detenga lentamente una vez que la cinta se detiene.

**Advertencia: lea las instrucciones de ensamblaje con atención; siga las instrucciones cuando arme la máquina.**

**IMPORTANTE**

1□ Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud.

2□ Verifique que todos los pernos estén trabados.

3□ Nunca coloque la máquina en una zona húmeda, ya que puede tener problemas.

4□ No nos hacemos responsables de ningún problema o daño producido por los factores mencionados arriba.

5□ Use ropa deportiva y calzado adecuado para correr.

6□ No se ejercite durante 40 minutos después de comer.

7□ Para evitar lesiones, realice un calentamiento antes del ejercicio.

8□ Consulte a su médico antes de ejercitarse si tiene presión sanguínea alta.

9□ La cinta de correr es sólo para el uso de adultos.

10□ Las personas mayores, los niños y los discapacitados requieren cuidados adecuados, guía y supervisión.

11. No coloque nada dentro de ninguna parte de esta máquina, ya que se puede dañar.

12. No conecte la línea al medio del cable; no alargue el cable ni cambie el enchufe; no coloque nada pesado sobre el cable ni ponga el cable en una superficie caliente; no utilice tomas con muchos orificios, ya que la corriente puede ocasionar incendios o daños físicos a las personas.

13. Desenchufe la máquina cuando no la utilice. Para desenchufarla, no jale del cable para no romperlo.

# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Enchufe el cable de la cinta de correr directamente a un circuito dedicado con descarga a tierra de 10 Amp.

**Conexión a tierra:**

Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de desperfecto, la conexión a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica y reduce el riesgo de sufrir un choque eléctrico.

2. Coloque la cinta de correr en una superficie abierta y nivelada. No coloque la máquina sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la máquina cerca del agua o a la intemperie.

3. Coloque la cinta de manera que el enchufe de la pared sea visible y accesible.

4. Nunca encienda la máquina mientras esté parado en la cinta de correr. Después de encender y ajustar la velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse. Quédese en las superficies laterales a ambos lados de la estructura hasta que la cinta esté en movimiento.

5. Use ropa apropiada para ejercitarse en la máquina de correr. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en la máquina. Siempre use zapatos para correr o para ejercicios con suela de goma.

6. Siempre desenchufe la máquina antes de quitar la cubierta del motor.

7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la máquina durante el funcionamiento.

8. Tómese siempre de los manillares cuando comience a caminar o a correr en la máquina, hasta que se encuentre cómodo con el uso de la cinta.

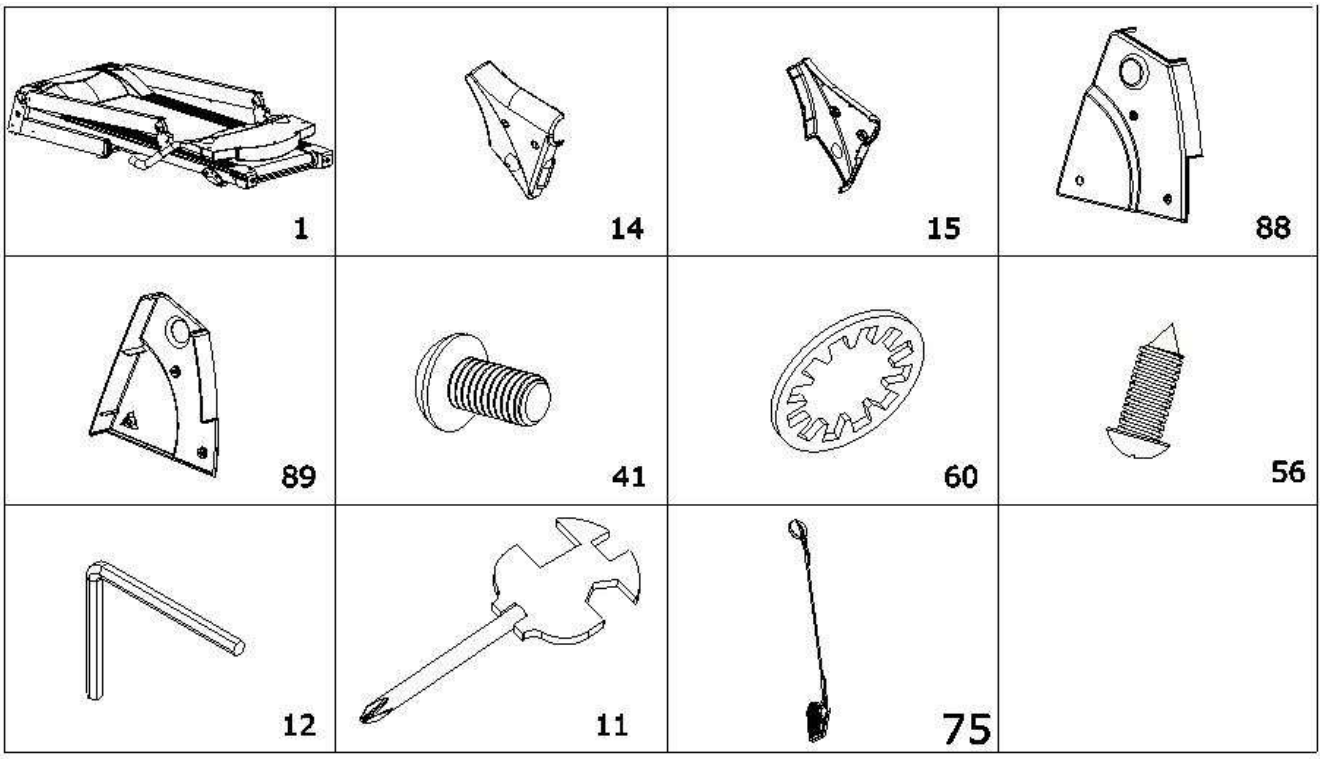
9. Siempre enganche la cuerda de seguridad mientras utilice la máquina. Si la cinta de correr aumentara repentinamente la velocidad a causa de un fallo electrónico, la cinta se detendrá automáticamente cuando la cuerda de seguridad se separe de la consola.

10. Cuando la máquina no se utiliza, hay que desenchufarla y quitar la cuerda de seguridad.

11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud. Su médico fijará la frecuencia y la intensidad del ejercicio (frecuencia cardíaca objetiva) y el tiempo apropiado para su edad y condición física. Si siente dolor u opresión en el pecho, y ritmo cardiaco irregular, falta de aliento, se siente mareado o tiene alguna molestia durante el ejercicio, ¡DETÉNGASE! Consulte a su médico antes de continuar.

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## Cuando abra la caja, encontrará las siguientes partes:




## Listado de partes de recambio

| Nº | NOMBRE | ESPEC. | CANT. | | Nº | NOMBRE | ESPEC. | CANT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ESTRUCTURA PRINCIPAL | | 1 | | 41 | PERNO | M8*16 | 12 |
| 98 | CUBIERTA MANILLAR IZQUIERDO | | 1 | | 60 | ARANDELA | 8 | 12 |
| 99 | CUBIERTA MANILLAR DERECHO | | 1 | | 56 | TORNILLO | ST4.2*12 | 14 |
| 93 | CUBIERTA POSTE IZQUIERDO | | 1 | | 14 | LLAVE ALLEN #5 | 5mm | 1 |
| 94 | CUBIERTA POSTE DERECHO | | 1 | | 13 | LLAVE INGLESA CON DESTORNILLADOR | S=13□ 14□15 | 1 |
| 75 | LLAVE DE SEGURIDAD | | 1 | | | | | |

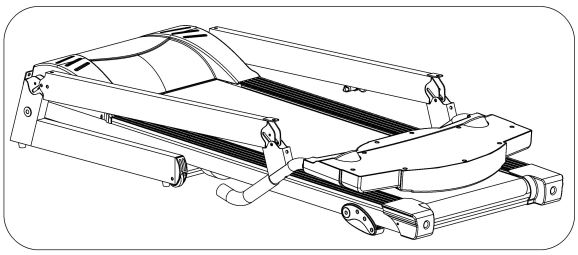
## HERRAMIENTAS:

**LLAVE ALLEN #5 DE 5 MM 1 unidad.**

**LLAVE INGLESA CON DESTORNILLADOR S=13□14□15 1 u.**

**Importante: no enchufe la máquina antes de terminar de armar completamente.**

## ENSAMBLADO - PASO 1:



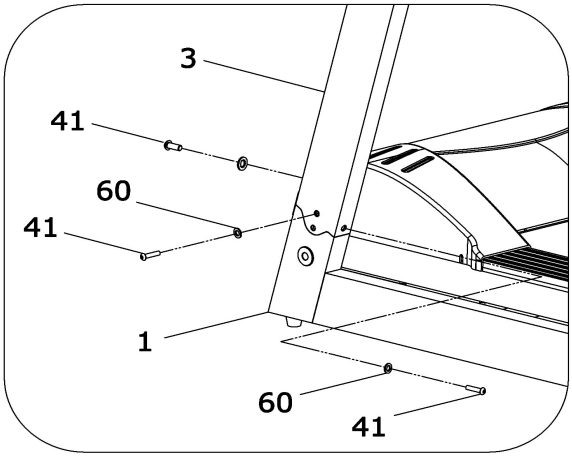
Abra la caja, saque las partes que figuran más arriba y coloque la ESTRUCTURA PRINCIPAL en el suelo.

## ENSAMBLADO – PASO 2:

**Jale el ordenador hacia arriba en la dirección que indican las flechas.**

**Importante: Cuando jale hacia arriba, asegúrese de no apretar los cables, mantenga juntas la parte de arriba y el ordenador con la mano, para que no se caigan ni produzcan ningún daño.**

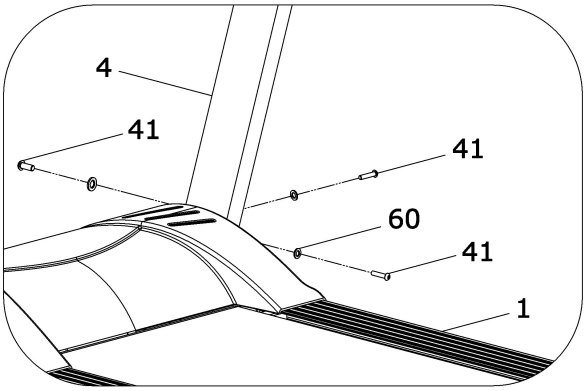
## ENSAMBLADO - PASO 3:




**Utilice la llave Allen Nº 5 para colocar el perno (41) en la arandela de seguridad (60), y luego asegure el poste izquierdo (3) dentro de la ESTRUCTURA PRINCIPAL (1)**

**Importante: sostenga el poste derecho con la mano para evitar que se caiga o que se produzca algún daño.**

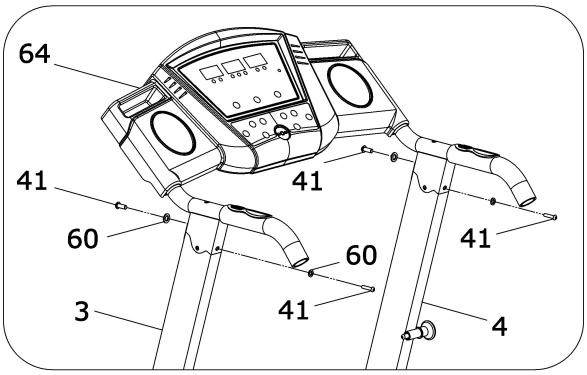
## ENSAMBLADO - PASO 4:




**Utilice la llave Allen Nº 5, introduzca el perno (41) en la arandela de seguridad (60), luego ajuste el poste derecho (4) en la ESTRUCTURA PRINCIPAL (1)**

**Importante: sostenga el poste derecho con la mano para evitar que se caiga o que se produzca algún daño.**

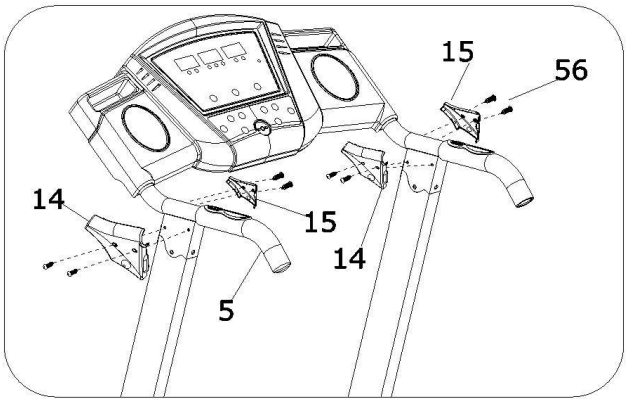
## ENSAMBLADO - PASO 5:




**Utilice la llave Allen Nº 5 para introducir el perno (41) en la arandela (60), y ajuste el ORDENADOR (64) dentro de los postes izquierdo y derecho (3,4).**

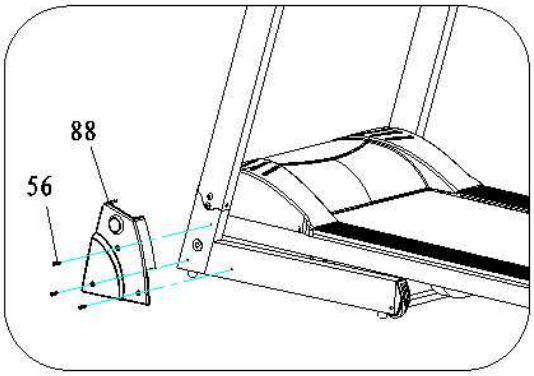
## ENSAMBLADO - PASO 6:

## ENSAMBLADO - PASO 6:



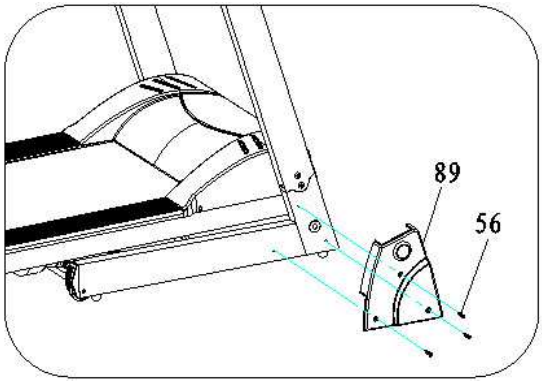

Use el destornillador y el tornillo (56) para trabar la cubierta del manillar izquierdo (14) y la cubierta dcel manillar derecho (15) en el manillar del ordenador.

## ENSAMBLADO - PASO 7:




Atornille la cubierta del poste izquierdo □88□en el poste izquierdo con el tornillo (56) usando la llave Allen.

## ENSAMBLADO - PASO 8:

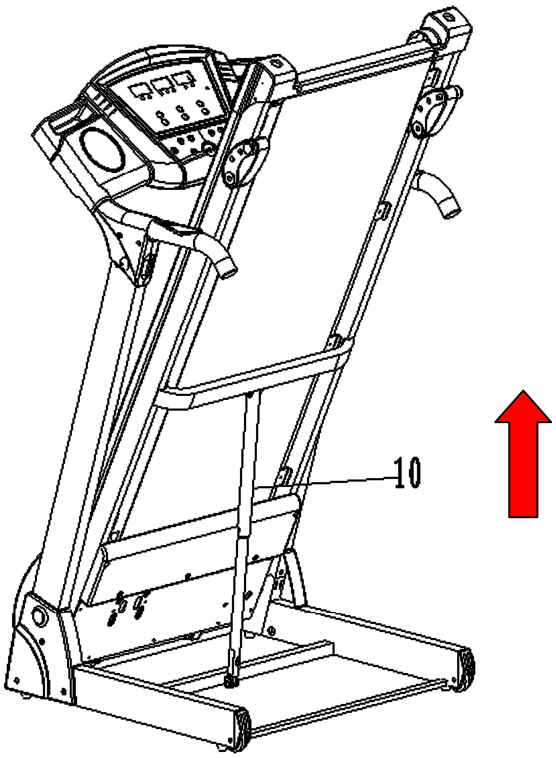



Atornille la cubierta del poste derecho □89□al poste derecho con el tornillo (56) usando la llave Allen.

**IMPORTANTE: debe completar el ensamblado según se especifica más arriba y ajustar todos los tornillos. Realice la siguiente operación después de verificar que todo esté bien. Antes de usar la cinta, lea las intrucciones con atención.**

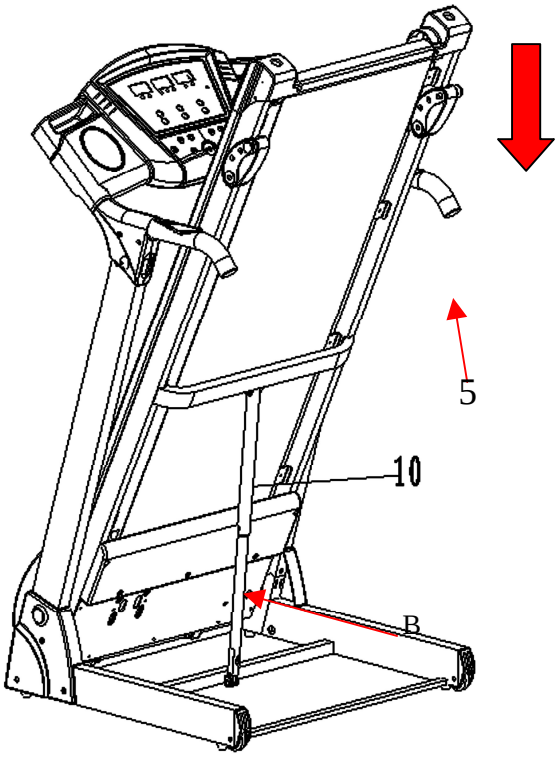
# INSTRUCCIONES DE PLEGADO

Para desplegar la máquina:




**Sostenga la parte A con la mano y jale en el sentido de la flecha, hasta que el cilindro (A) haga un sonido.**

## Para plegar la máquina:




**Sostenga la parte A con la mano, utilice el pie derecho para empujar el lugar B en el cilindro (10). Jale la estructura de la base hacia abajo hasta que llegue al manillar (5), y luego la estructura bajará automáticamente**

# PARÁMETROS TÉCNICOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DIMENSIONES ARMADO (mm)** | 1600*780*1370mm | **RANGO DE VELOCIDAD** | 1,0-16KM/h |
| **DIMENSIONES PLEGADO (mm)** | 740*780*1530mm | | |
| **DIMENSIONES DE LA PLANCHA DE CORRER (mm)** | 420*1260mm | | |
| **PESO NETO** | 58KG | | |
| **PESO MÁX.** | 120KG | | |
| **VISOR 3 LED** | VELOCIDAD TIEMPO DISTANCIA CALORÍAS PULSO | | |

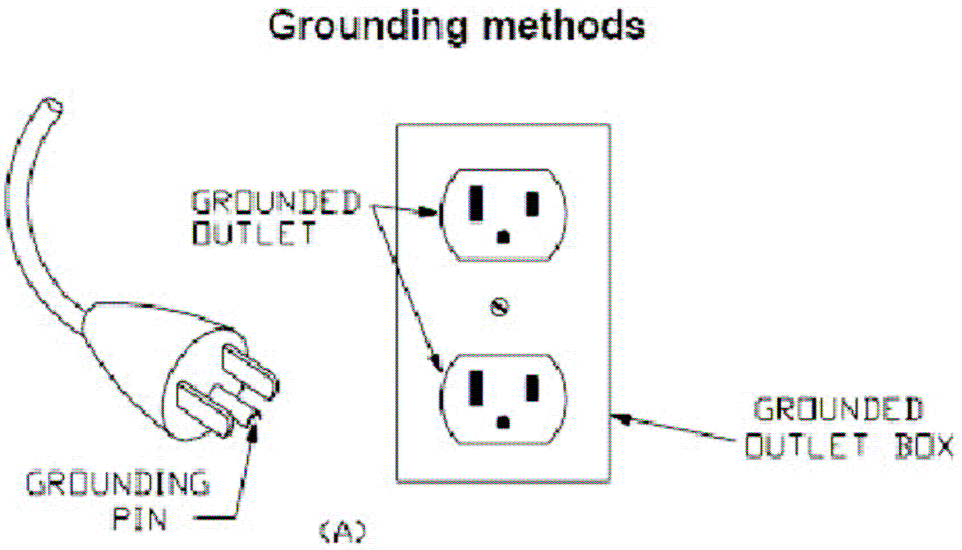
## CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de fallo de funcionamiento, la puesta a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de un choque eléctrico. Este producto está equipado con un cable con un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe. El enchufe debe ser enchufado en una toma adecuada que esté debidamente instalada y conectada a tierra en cumplimiento con las normativas locales.

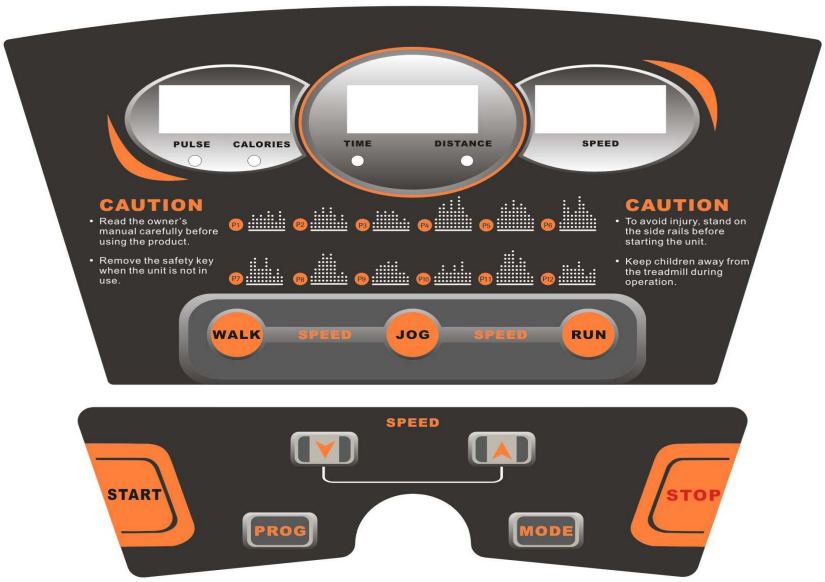
**PELIGRO** – Una conexión incorrecta del conductor a tierra de la máquina puede producir un riesgo de choque eléctrico. En caso de dudas, haga verificar la conexión con un electricista cualificado.

Para saber si el producto está debidamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto: si no coincide con la toma, haga instalar la toma adecuada por un electricista cualificado.

Este producto se debe utilizar en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe a tierra que es como el enchufe que se ilustra en el diagrama A de la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar adaptadores con este producto



# GUÍA DE FUNCIONAMIENTO




**VISUALIZACIÓN EN LAS VENTANAS:**

1□Ventana “CAL/PULSE”: Muestra las calorías y el pulso del corredor. Cuando muestra las calorías, cuenta de 0 a 999, en 999 vuelve a 0. En la cuenta regresiva de las calorías, contará desde fijar los datos en 0, luego la máquina se detendrá lentamente y mostrará "End". Muestra el estado de inicio después de 5 segundos. Cuando el usuario se toma el pulso de la mano, después de 5 segundos de probar el pulso mostrará los datos en la ventana, la luz de dirección relevante se encenderá al mismo tiempo. Rango de pulso es de 40 a 200 hipo/min (los datos son sólo para referencia, no son datos médicos).

2□Ventana “TIME/DIST”: Rota los datos durante 5 segundos, y se encenderá la luz de dirección relevante. Cuando aparece “TIME”, muestra el reloj de dirección del tiempo de ejercicio de 0: 00-99 : 59, hasta 99:59 vuelve a 0:00 para reiniciar, cuenta regresiva desde el tiempo fijado hasta 0:00. Cuando está en 0:00, el tiempo real de ejercicio a partir de la dirección positiva para comenzar la cuenta regresiva.

3□Ventana “SPEED”: muestra velocidad, en el rango: 1,0-16 KM/h0.8—10MPH□

**FUNCIÓN DE LOS BOTONES:**

1. Botón "`PROGRAM": Cuando la máquina no está en funcionamiento, pulse el botón SELECT y seleccione el tiempo de ejercicio de "0:00", "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12 -U1-U2-U3-FAT”. El modo manual es el programa por defecto. La velocidad por defecto en kilómetros es 1KM/h.

2. Botón “MODO”: Pulse este botón para escoger modos circulares: “0□00” “15□00”□“1.0”□“50” (“0□00” es modo manual, “15□00” es la cuenta regresiva de tiempo, “1,0” es la cuenta regresiva de la distancia y “50” es la cuenta regresiva de las calorías); al elegir cada modo, puede pulsar el botón de velocidad para configurar la cuenta, después pulse START para iniciar la cinta.

3. Botón “START”: cuando se enciende la máquina y se une el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador. Pulse el botón en cualquier momento para encender el motor.

4. Botón “STOP”: Pulse este botón mientras esté corriendo para detener el motor y configurar el programa por defecto.

5□Botón “SPEED+”, “SPEED-”: fija la cuenta por defecto, para ajustar la velocidad cuando la cinta se enciende, el

rango es de 0,1km/hipo en kilómetros. Pulse el botón más de 0,5 segundos para aumentar o disminuir la velocidad.

6□“SPEED 5□8□12” botón para la velocidad: ajuste la velocidad rápidamente

7. Cuando la máquina esté en standby, pulse SPEED+ por unos 3 segundos. Cuando escuche un bip, se completarán los cambios entre kilómetro y milla.

**ENCENDIDO RÁPIDO (MANUAL)**

1. Encienda la máquina y una el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador.
2. Pulse el botón START7STOP, el sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos, emitirá un bip y en la pantalla de tiempo comenzará la cuenta regresiva. La velocidad pasará a 1,0 km/h después de 3 segundos.
3. Después del encendido, puede pulsar SPEED+ o SPEED- para aumentar o disminuir la velocidad.

**El funcionamiento del proceso de ejercicio:**

1. Pulse SPEED- para disminuir la velocidad de la cinta.
2. Pulse SPEED+ para aumentar la velocidad de la cinta.
3. Pulse PAUSE para reducir hasta que se detenga.
4. Cuando el usuario mantiene el pulso de la mano por unos 5 segundos, aparecerán los datos del pulso.

## Manual mode:

1. Si usted no hace ninguna configuración y pulsa el botón START directamente, la cinta comenzará a correr a partir de la velocidad 1,0km/h, las otras ventanas comenzarán a contar desde la dirección positiva desde las ventanas por defecto, pulse “SPEED+”, “SPEED-” para cambiar la velocidad.
2. Configure el Tiempo, pulse el botón MODE para introducir el tiempo, y la ventana TIME mostrará "15:00" intermitente. Pulse “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. El rango es de 5:00 a 99:00.
3. En el modo de configuración del Tiempo, pulse el botón MODE para introducir la distancia, y la ventana DISTANCE mostrará "1,0" intermitente. Pulse “SPEED+”, “SPEED-” para configurar la distancia que necesita. El rango es de 0,5 a 99,9.
4. Configure las Calorías, pulse el botón MODE para introducir las calorías, y la ventana CAL mostrará "50" intermitente. Pulse “SPEED+”, “SPEED-” para configurar las calorías que necesita. El rango es de 10 a 99,9.
5. Cuando termine de configurar, pulse el botón START para comenzar. La cinta de correr funcionará después de 3 segundos. Pulse SPEED+, SPEED- para ajustar la velocidad. Pulse el botón PAUSA para detener la máquina.

## Programa de instalación

Pulse el botón “PROGRAM” y la ventana “CAL/PULSE” va a mostrar P1-P12 para escoger el programa que desee. Configure el tiempo y luego la ventana TIME comenzará a parpadear. Aparece el tiempo 10:00, pulse “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. Pulse el botón “START” para iniciar el programa de instalación, que se divide en 10 sectores. Cada tiempo de ejercicio es igual al tiempo de configuración/10. Cuando el sistema comienza la siguiente sección sonará un bip 3 veces y la velocidad cambiará según el programa de configuración, luego pulse “SPEED+”, “SPEED-” para cambiar la velocidad. Cuando el programa inicie la siguiente

sección volverá a la velocidad actual, y al ejecutar el programa, el sistema hará 3 bips y cambiará al programa manual automáticamente.

## Diagrama de ejercicios

Cada programaestá dividido en 10 grados para el tiempo de ejercicio y cada sección de tiempo tiene la velocidad correspondiente.

| MODO / TIEMPO | | INTERVALO DE TIEMPO | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P2 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P3 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P5 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P6 | VELOCIDAD | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P7 | VELOCIDAD | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P8 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P9 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |

### Diagrama 1□Programa

| TIEMPO / MODO | | INTERVALO DE TIEMPO | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P2 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P3 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P5 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P6 | VELOCIDAD | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P7 | VELOCIDAD | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P8 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P9 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | VELOCIDAD | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | VELOCIDAD | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| P12 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |

### Diagrama 2□Programa (milla)

| MODO / TIEMPO | | INTERVALO DE TIEMPO | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
| P2 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P3 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
| P4 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
| P5 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
| P6 | VELOCIDAD | 1.2 | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
| P7 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
| P8 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
| P9 | VELOCIDAD | 1.2 | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P10 | VELOCIDAD | 1.2 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
| P11 | VELOCIDAD | 1.8 | 3.1 | 4.9 | 4.9 | 5.1 | 3.1 | 4.3 | 3.7 | 1.8 | 1.2 |
| P12 | VELOCIDAD | 1.2 | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |

.**Programas de usuario**

U1□U2□U3□ Además de los 9 programas preconfigurados, existen otros 3 programas que se adaptan a las necesidades de los usuarios: U1□U2□U3.

1□Ajuste del programa del usuario

**Pulse el botón** "PROGRAM" hasta que muestre el programa del usuario□U1-U3), y luego pulse "mode" e introduzca la configuración para el primer tiempo. "SPEED+"□ "SPEED -" para cambiar la velocidad. Pulse "modo" que indica la compleción del primer tiempo y luego introduzca el segundo tiempo hasta el final. Los datos quedarán guardados hasta la próxima vez que se reconfiguren, y no se perderán a causa de un corte de la corriente.

2. Inicio del programa del usuario.

A. Pulse el botón "PROGRAM" hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3). Fije el tiempo de correr requerido y luego pulse "start".

B. Después de configurar el tiempo de correr, pulse el botón "start".

**3. Instrucciones para configurar el programa del usuario**

El programa divide cada ejercicio en diez períodos. La máquina de correr no puede funcionar hasta que se configuren la velocidad y el tiempo de los diez períodos.

## Rangos del programa

| | PROGRAMA | COMENZAR | RANGO DE CONFIG. | RANGO DE VISUALIZACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| TIEMPO (MIN:SEG) | 0:00 | 15:00 | 5:00-99:00 | 0:00□99:59 |
| VELOCIDAD (K/h) | 1.0 | 1.0 | 1.0-16 | 1.0-16 |
| DISTANCIA (K) | 0 | 1.0 | 0.5-99.9 | 0.00□99.9 |
| PULSO (Hipo/min) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| CALORÍAS (TERM) | 0 | 50 | 10-999 | 0□999 |

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL:**

Al comienzo del estadio, pulse "PROGRAM" e introduzca FAT para medir la grasa corporal, luego pulse "MODE" e introduzca F-1□F-2□F-3□F-4□F-5 ( F-1 SEXO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 ÍNDICE DE MASA

CORPORAL ). Pulse “SPEED+”, “SPEED -” para configurar F-1 – F4 (refiérase al siguiente cuadro), luego pulse “MODE” para configurar F-5, mida el pulso de la mano, la ventana va a mostrar el índice de masa corporal después de 3 segundos. El índice de masa corporal se utiliza para medir la relación entre la altura y el peso. La grasa corporal se adapta a cualquier hombre y mujer, y se puede ajustar el peso según el índice de masa corporal. La grasa ideal debería estar entre 20 y 25. Si es inferior a 19, la persona es demasiado delgada. Si el índice es de 25 a 29, la persona tiene sobrepeso. Y si es superior a 30, indica obesidad. (Los datos se indican sólo para referencia, y no se puede considerar datos médicos)

| | | | |
|---|---|---|---|
| F-1 | Seg. | 01 hombre | 02 mujer |
| F-2 | Edad | 10------99 | |
| F-3 | Altura | 100----200 | |
| F-4 | Peso | 20-----150 | |
| F-5 | IMC | ≤19 | Bajo peso |
| | IMC | =(20---25) | Peso normal |
| | IMC | =(25---29) | Sobrepeso |
| | IMC | ≥30 | Obesidad |

## Función de detención de seguridad:

Al retirar la soga de seguridad la cinta se detiene inmediatamente. En todas las ventanas aparece “---“, se emite un sonido ininterrumpido. Coloque el extremo magnético de la soga de seguridad al ordenador, la cinta debe estar al inicio del ejercicio.

## Función de ahorro de energía:

El sistema se coloca en función de ahorro de energía, en estado de espera para el funcionamiento, después de 10 minutos sin funcionar. El display se apagará. Al pulsar cualquier botón el visor se enciende.

### Apagado:

1. Apague la máquina. Puede apagar la máquina para detener la cinta, que no se dañará en ningún momento.
2. Pulse el botón POWER para apagar. Puede pulsar el botón Power para detener la cinta. Cuando vuelva a presionarlo, la cinta va a esperar instrucciones.

### Precauciones:

1. Le recomendamos mantener una velocidad baja al comienzo de una sesión y sostenerse de las barras hasta que se familiarice con la cinta de correr.
2. Coloque el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador y enganche el otro extremo a su ropa.
3. Para finalizar el ejercicio con seguridad, pulse el botón PAUSE o jale la soga de seguridad para que la cinta se detenga inmediatamente.

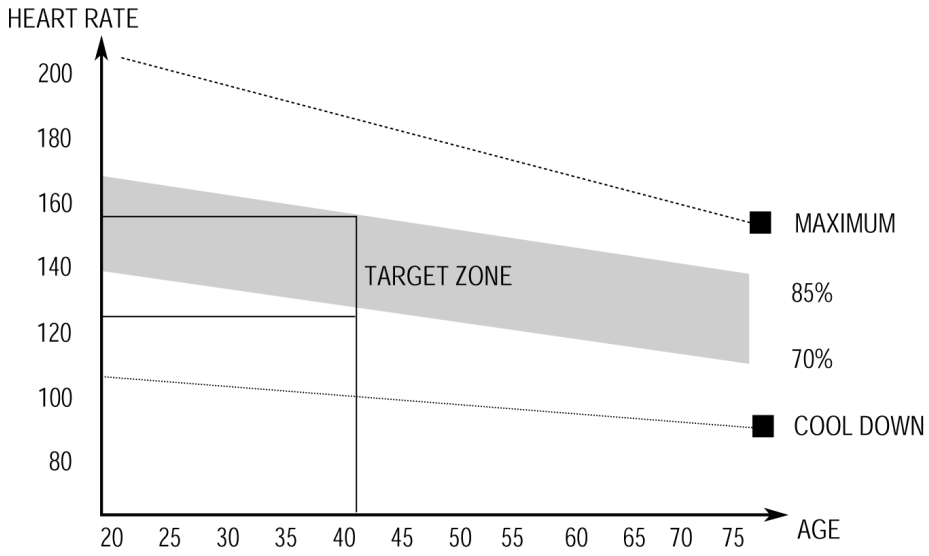
# INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

**1. Fase de calentamiento**

Esta etapa ayuda a la circulación sanguínea por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen bien. También reduce el riesgo de sufrir calambres o lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Cada estiramiento debe mantenerse aproximadamente 30 segundos. No fuerce ni tire sus músculos para estirarlos. Si duele, **deténgase**.

**2. Fase de ejercicio**

Es la fase donde se hace el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de sus piernas se harán más fuertes. Fije un objetivo pero es muy importante mantener un ritmo constante. La cantidad de ejercicio debe ser suficiente para aumentar su ritmo cardíaco hasta la zona objetivo que figura en el siguiente gráfico




Esta etapa debe durar por lo menos 12 minutos para la mayoría de las personas.

Comience en unos 15-20 minutos

**3. La fase de enfriamiento**

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos bajen el ritmo. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento: reducir el ritmo, continuar por unos 5 minutos. Se deben repetir los ejercicios de estiramiento, recordando no forzar ni tirar sus músculos en el estiramiento.

A medida que mejora su estado físico puede necesitar ejercitarse más tiempo o con más intensidad. Se recomienda entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible, espaciar sus ejercicios en forma pareja a lo largo de la semana.

Para tonificar los músculos en la cinta deberá configurar la resistencia bastante alta. Esto pondrá más resistencia a los músculos de sus piernas y puede implicar que usted no pueda entrenarse tanto tiempo como le

gustaría. Si también quiere mejorar su estado físico, deberá modificar su programa de ejercicio. Debe ejercitarse como siempre durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final del ejercicio debe aumentar la resistencia, para que sus piernas trabajen más que de costumbre. Puede ser que tenga que reducir su velocidad para que su ritmo cardíaco se mantenga en la zona objetivo.

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted debe hacer. Cuando más duro y más tiempo ejercite más calorías quemará. Es lo mismo que si usted se estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.

## INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

### CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

**NO TENSIONE DEMASIADO la cinta de correr.** Esto puede reducir el rendimiento del motor y desgastar demasiado los rodillos.

**PARA CENTRAR LA CINTA:**

● Coloque la máquina en una superficie pareja

● Lleve la cinta hasta una velocidad de unos 3,5 mph

● Si la cinta se ha deslizado hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido antihorario.

● Si la cinta se ha deslizado hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido antihorario.

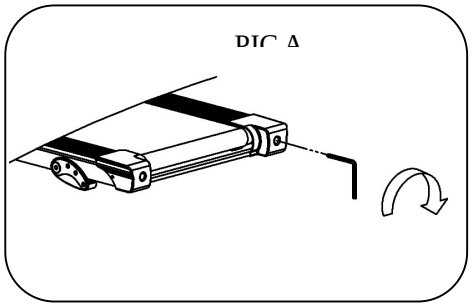


**Fig. A** Si la cinta se ha movido hacia la IZQUIERDA

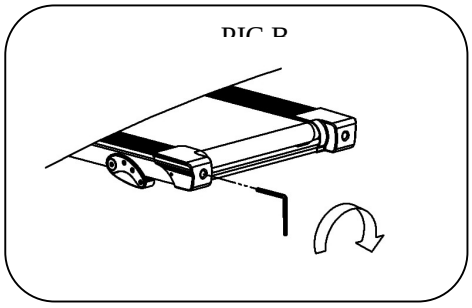


**Fig. B** Si la cinta se ha movido hacia la DERECHA

**ADVERTENCIAS: SIEMPRE DESENCHUFE LA MÁQUINA DE LA TOMA ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIARLA O REPARARLA.**

**LIMPIEZA**

Limpiar la unidad prolongará la vida útil de la máquina. Quite el polvo con regularidad. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a cada lado de la cinta de correr y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta de correr.

La parte superior de la cinta puede limpiarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no arrojar líquidos dentro del marco del motor o debajo de la cinta. **Advertencia: siempre desenchufe la máquina de la toma eléctrica antes de quitar la cubierta del motor.** Al menos una vez por año quite la cubierta del motor y aspire la cubierta del motor.

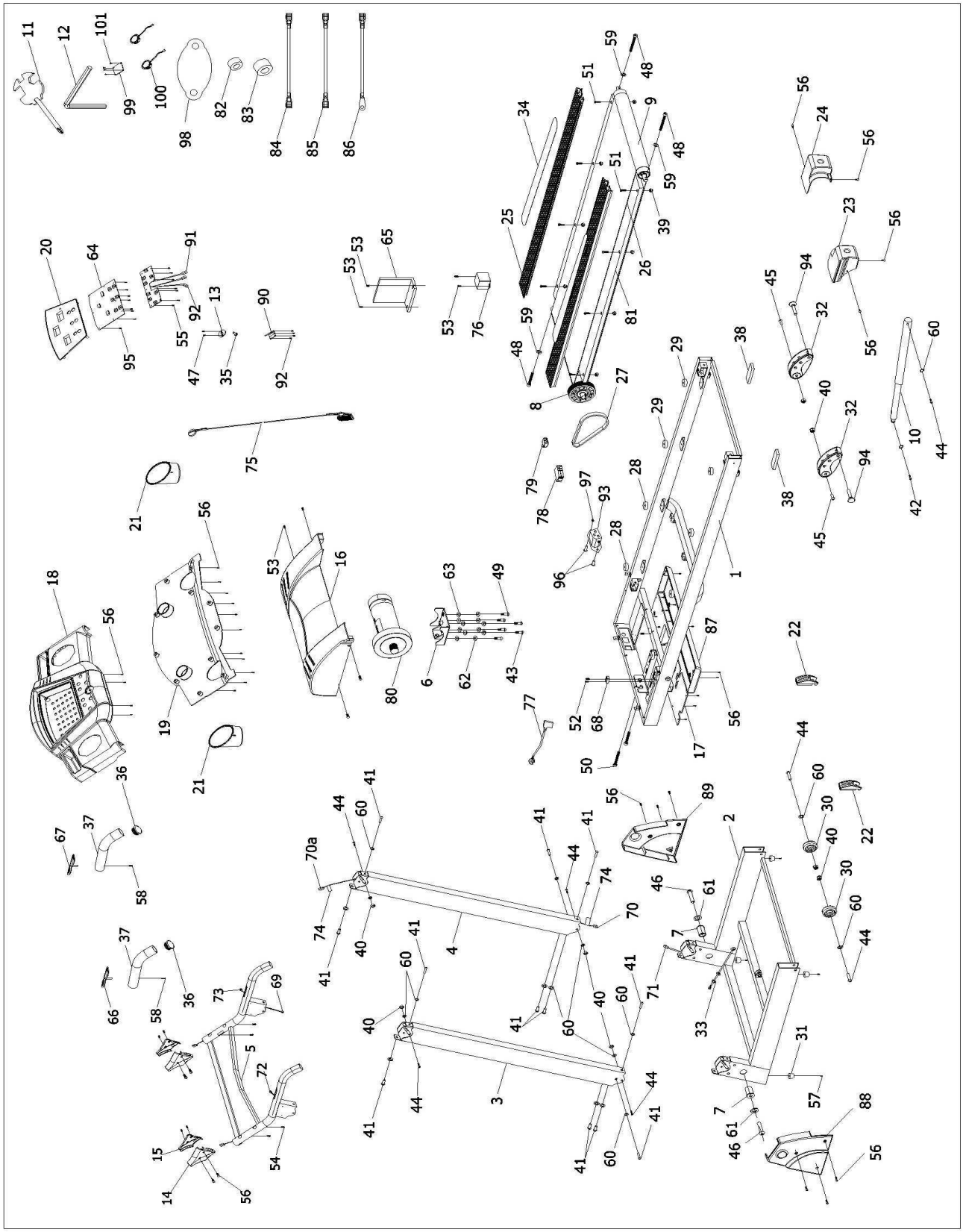
## LUBRICACIÓN DE LA CINTA Y LA CUBIERTA

Esta máquina está equipada con un sistema de cubierta prelubricado y de poco mantenimiento. La fricción de la cinta con la cubierta puede perjudicar el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, por lo cual se necesita una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda lubricación de la cubierta según el siguiente cronograma:

- Poco uso (menos de 3 horas por semana) anualmente
- Mediano uso (3-5 horas por semana) cada seis meses
- Mucho uso (más de 5 horas por semana) cada tres meses

# DIAGRAMA DE DESPIECE



## LISTA DE PARTES

| NO. | DESCRIPCIÓN | COMENTARIO | CANT |
|---|---|---|---|
| 1 | ESTRUCTURA PRINCIPAL | | 1 |
| 2 | ESTRUCTURA DE BASE | | 1 |
| 3 | POSTE IZQUIERDO | | 1 |
| 4 | POSTE DERECHO | | 1 |
| 5 | SOPORTE ORDENADOR | | 1 |
| 6 | SOPORTE MOTOR | | 1 |
| 7 | EJES DE GIRO DE LA ESTRUCTURA DE BASE | | 2 |
| 8 | RODILLO FRONTAL | | 1 |
| 9 | RODILLO TRASERO | | 1 |
| 10 | CILINDRO | | 1 |
| 11 | LLAVE INGLESA CON DESTORNILLADOR | S=13□14□15 | 1 |
| 12 | LLAVE ALLEN #5 | 5mm | 1 |
| 13 | LLAVE DE SEGURIDAD | | 1 |
| 14 | CUBIERTA IZQUIERDA MANILLAR | | 2 |
| 15 | CUBIERTA DERECHA MANILLAR | | 2 |
| 16 | CUBIERTA SUPERIOR MOTOR | | 1 |
| 17 | TABLE INFERIOR | | 1 |
| 18 | CUBIERTA SUPERIOR ORDENADOR | | 1 |
| 19 | CUBIERTA INFERIOR ORDENADOR | | 1 |
| 20 | PANEL ORDENADOR | | 1 |
| 21 | SOPORTE BOTELLA | | 2 |
| 22 | CUBIERTA RUEDA | | 2 |
| 23 | CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA | | 1 |
| 24 | CUBIERTA TRASERA DERECHA | | 1 |
| 25 | RIEL LATERAL | | 2 |
| 26 | CINTA DE CORRER | | 1 |
| 27 | CINTA | | 1 |
| 28 | ALMOHADILLA AZUL | | 4 |
| 29 | ALMOHADILLA NEGRA | | 4 |
| 30 | RUEDA DE TRANSPORTE | | 2 |
| 31 | SUPERFICIE PIES | | 4 |
| 32 | SUPERFICIE PIES AJUSTABLE | | 2 |

| #. | DESCRIPCIÓN | COMENTARIO | CANT |
|---|---|---|---|
| 38 | ALMOHADILLA GOMA EVA | | 2 |
| 39 | TUERCA DE SEGURIDAD | M6 | 8 |
| 40 | TUERCA DE SEGURIDAD | M8 | 8 |
| 41 | PERNO | M8*16 | 12 |
| 42 | PERNO | M8*25 □□ 15 | 1 |
| 43 | PERNO | M8*20 | 2 |
| 44 | PERNO | M8*40 □□ 20 | 7 |
| 45 | PERNO | M8*45 □□ 20 | 2 |
| 46 | PERNO | M10*55 | 2 |
| 47 | TORNILLO | ST2.9*8 | 2 |
| 48 | PERNO | M6*55 | 3 |
| 49 | PERNO | M8*35 | 4 |
| 50 | PERNO | M8*30 | 2 |
| 51 | PERNO | M6*35 | 8 |
| 52 | TORNILLO | ST2.9*9.5 | 2 |
| 53 | TORNILLO | M5*8 | 9 |
| 54 | TORNILLO | M6*16 | 4 |
| 55 | TORNILLO | ST2.9*6.5 | 7 |
| 56 | TORNILLO | ST4.2*12 | 47 |
| 57 | TORNILLO | M4*16 | 4 |
| 58 | TORNILLO | ST4.2*28 | 2 |
| 59 | ARANDELA DE SEGURIDAD | 6 | 3 |
| 60 | ARANDELA DE SEGURIDAD | 8 | 20 |
| 61 | ARANDELA PLANA | 10 | 2 |
| 62 | ARANDELA DE RESORTE | 8 | 6 |
| 63 | ARANDELA PLANA | 8 | 6 |
| 64 | ORDENADOR | | 1 |
| 65 | TABLERO DE CONTROL | | 1 |
| 66 | PULSO CON INTERRUPTOR | | 1 |
| 67 | PULSO CON VELOCIDAD | | 1 |
| 68 | SENSOR MAGNÉTICO | | 1 |
| 69 | CABLE SUPERIOR ORDENADOR | | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 | ENCHUFE CABLE PROTECTOR DEL ARO | | 2 |
| 34 | ALMOHADILLA ANTI-DERRAPE | | 2 |
| 35 | VÁLVULA CON RESORTE DE LA LLAVE DE SEGURIDAD | | 1 |
| 36 | TAPA DEL EXTREMO INTERNO | | 2 |
| 37 | ESPUMA | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 70 | CABLE MEDIO ORDENADOR | | 1 |
| 71 | CABLE INFERIOR ORDENADOR | | 1 |
| 72 | PULSO CON CABLE SUPERIOR INTERRUPTOR | | 1 |
| 73 | CABLE ACELERACIÓN PULSO | | 1 |
| 74 | ETIQUETA | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 75 | LLAVE DE SEGURIDAD | | 1 | 111 |
| 76 | TRANSFORMADOR | | 1 | 112 |
| 77 | CABLE DE ALIMENTACIÓN | | 1 | 113 |
| 78 | INTERRUPTOR | | 1 | 114 |
| 79 | PROTECTOR DE SOBRECARGA | | 1 | 115 |
| 80 | MOTOR DC | | 1 | 116 |
| 81 | SUPERFICIE DE CORRER | | 1 | 117 |
| 82 | CENTRO MAGNÉTICO | | 1 | 118 |
| 83 | ARO MAGNÉTICO | | 1 | 119 |
| 84 | LÍNEA SIMPLE AC | | 2 | 120 |
| 85 | LÍNEA SIMPLE AC | | 2 | 121 |
| 86 | CONEXIÓN A TIERRA | | 1 | 122 |
| 87 | CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR | | 1 | 123 |
| 88 | CUBIERTA DEL POSTE IZQUIERDO | | 1 | 124 |
| 89 | CUBIERTA DEL POSTE DERECHO | | 1 | 125 |
| 90 | TABLERO DE CONMUTACIÓN | | 1 | 126 |
| 91 | CABLE SUPERIOR ORDENADOR | | 1 | 127 |
| 92 | CABLE SUPERIOR PULSO | | 1 | 128 |
| 93 | SALIDA ELÉCTRICA | | 1 | 129 |
| 94 | PERNO DE FIJACIÓN | φ10*60.5 | 2 | 130 |
| 95 | TORNILLO | ST2.2*6.5 | 11 | 131 |
| 96 | TORNILLO | M3*10 | 2 | 132 |
| 97 | PERNO | M3 | 2 | 133 |
| 98 | TABLERO PARLANTE | OPCIONAL | 2 | 134 |
| 99 | AMPLIFICADOR | OPCIONAL | 1 | 135 |
| 100 | PARLANTE | OPCIONAL | 2 | 136 |
| 101 | TORNILLO (2□9*6□5□ | OPCIONAL | 4 | 137 |
| 102 | TORNILLO□4.2*12□ | OPCIONAL | 4 | 138 |
| 103 | | | | 139 |
| 104 | | | | 140 |
| 105 | | | | 141 |
| 106 | | | | 142 |
| 107 | | | | 143 |

| | |
|---|---|
| 108 | 144 |
| 109 | 145 |
| 110 | 146 |

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Probable motivo para que el ordenador no funcione después de encender la máquina. El cable desde el ordenador hasta el tablero de control inferior no está bien conectado o el transformador está quemado. Verifique todos los cables desde el ordenador hasta el tablero de control para asegurarse de que estén bien conectados. Si el cable está arruinado, cámbielo. Si esto no soluciona el problema, intenta reemplazando el transformador.

2. EO1: Falla en los mensajes. Causa probable: Los cables desde el ordenador hasta el tablero de control inferior no están bien conectados. Verifique cada cable. Si hay algún cable arruinado, cámbielo.

3□E02: Quemado. Verifique que la electricidad sea la correcta. Si no lo es, utiliza la electricidad correcta para probar. Verifique si el control inferior está quemado, y cámbielo. Vuelva a conectar el cable al motor.

4□E03: No hay señal del sensor. Fallo en el cableado del sensor, cambie el cable. Si el magnético del motor no funciona, cámbielo o reconfigúrelo.

5. E05: Protección de sobrecarga de corriente. Cuando el motor está muy exigido, se produce un exceso de corriente y la máquina iniciará su sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y vuelva a encender. Verifique si el motor tiene ruido o si el motor o el tablero de control inferior están quemados. Si es así, cambie el motor y el tablero. Utilice el voltaje adecuado.

6□Si el motor no enciende después de pulsar el botón START, la causa probable es: El cable del motor está roto, el tubo de seguridad se ha roto o se ha caído, el cable del motor no está bien conectado, IGBT en el tablero de control inferior está quemado. Ponga a prueba las causas mencionadas y cambie las partes que se necesite.